

# 運動習慣定着支援事業のご案内

～事業所等での定期的な運動実施をお手伝いします～

## こんなお悩みありませんか？

- ✓ 肥満防止や身体機能の維持のため運動をさせたい
- ✓ 運動の専門的な知識がなく安全管理が難しい
- ✓ いつも同じような運動ばかりになってしまう
- ✓ 地域のスポーツ施設を活用したいが勝手がわからず不安
- ✓ スポーツで充実した余暇を過ごしてほしい



「障害児・者の運動習慣定着支援事業」では、継続的な運動を通じた健康づくりや日常生活の充実をサポートします。障害のある方への運動・スポーツ指導経験が豊富な指導者を事業所等に派遣し、無理なく楽しく運動できるプログラムを **無料** で行います。（年10回程度を予定）

### POINT 1



事業所の環境や  
参加者に合った  
運動プログラムを提案！

### POINT 2



障害のある方への  
運動指導経験が豊富な  
指導者を事業所に派遣！

### POINT 3



事業所だけでなく  
地域のスポーツ施設で  
のびのび運動！



## ■ 事業の流れ

### 事前準備

#### 運動プログラムの企画

利用者様の障害特性や  
事業所等の広さ等に合わせ  
て個別の運動プログラ  
ムを企画します。

### STEP1

#### 事業所等での運動定着

障害者スポーツの指導者が  
事業所等にお伺いして運動  
を実施します。職員様向け  
に日常的な運動のための  
アドバイス等も行います。

### STEP2

#### スポーツ施設での運動

地域のスポーツ施設に  
場所を移して運動します。  
スポーツ施設の使い方  
のご案内も行います。

全10回のプログラムを通してステップアップ

- 対象となる事業所は、生活介護施設、就労支援施設（B型）、放課後等デイサービス、児童発達支援です
- 運動プログラムは1回あたり準備を含め2時間以内で、月1回程度実施の予定です
- プログラムの実施や移動にあたっては、職員様の見守り・サポート等をお願いします

## ■ 事業スケジュール

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 募集期間       | 令和5年5月8日（月）～令和5年5月26日（金） <b>必着</b> |
| 結果の通知      | 令和5年6月2日（金）まで                      |
| 運動プログラムの実施 | 令和5年6月中旬～令和6年3月上旬                  |

## ■ 運動プログラムのイメージ

- 日々の活動に取り入れやすい運動  
（ストレッチや体操、ウォーキング、ヨガ等）
- 楽しみながら達成感を得られる運動  
（リズム体操、バランスボール運動、サーキットトレーニング等）
- スポーツ施設の広さを活かしてのびのび楽しめる運動  
（ダンス、風船バレー、ボッチャ、ボール運動等）

※スペースにより事業所での実施が可能なものもございます。

- 上記以外の運動・スポーツも実施可能です（事業所の環境と参加者に合った内容をご提案します）。
- 運動プログラムは、事業所ごとに指導者と協議のうえ決定します。

詳細な事業案内・申込は右のQRコードからホームページをご覧ください



東京都 生活文化スポーツ局

スポーツ総合推進部 パラスポーツ課

本事業に関するご質問や  
ご相談がありましたら  
お気軽にご連絡ください

【運動習慣サポート事務局・連絡先】

株式会社アール・ピー・アイ

e-mail : adsp@rpi.co.jp TEL : 03-5212-3411



URL : <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/sasaeru/adsp.html>

令和5年5月発行

登録番号（4）152

